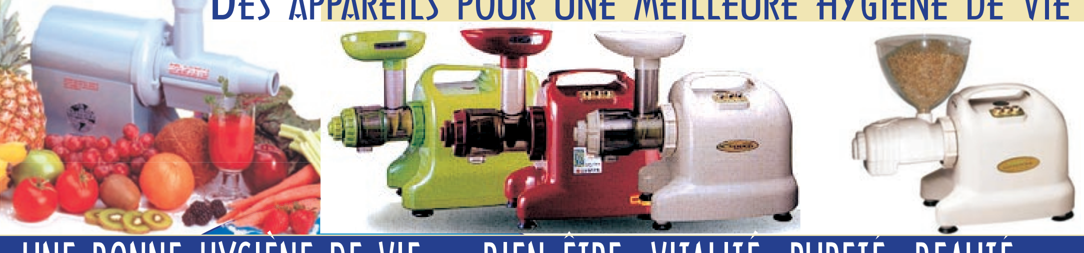
Planète Métamorphose

Des appareils pour une meilleure hygiène de vie



UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE = BIEN-ÊTRE, VITALITÉ, PURETÉ, BEAUTÉ...

Sauna Japonais InFrarouges Longs

UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE C'EST :

- MANGER SAINEMENT, BOIRE DE L'EAU PURE, RESPIRER UN AIR PUR
- BIEN ÉLIMINER PAR LES VOIES NATURELLES ET PAR LA SUDATION



TRANSPIRER-ÉLIMINER

AFFINER SA SILHOUETTE

FACILITÉS DE PAIEMENT



- Extraire des jus revitalisants
- Extraire l'huile à froid : lin, sésame, tournesol, noix...
- Cuisiner en conservant les nutriments

PLANETE METAMORPHOSE

21 av. du Onze Novembre 1918 - 94400 Vitry-sur-Seine

Tél. 01 47 18 75 71 - 08 71 76 22 19

www.sortir-autrement.com

contact@sortir-autrement.com

ÉLIMINER ET MINCIR NATURELLEMENT

SAUNA JAPONAIS INFRAROUGES LONGS

Ce sauna fonctionne à températures bien plus basses (40-50° C) que le sauna finlandais. La chaleur produite fait transpirer des glandes situées plus en profondeu, la sueur est plus abondante et contient 10 à 20 % de gras.

NOMBREUX BIENFAITS :

- aide à éliminer les déchets de l'organisme (acidités, gras), certains métaux...
- aide à diminuer les douleurs : musculaires, articulaires, assouplit les tendons ...
- éliminer favore la détente, bien-être, qualité du sommeil...
- la chaleur infrarouges longs améliore la circulation des fluides...
- améliore le métabolisme
- aide à éliminer le gras
- améliore la qualité de la peau qui devient soyeuse

Pliable, il se range dans un placard ou le long d'un mur.

Les Instituts de Beauté utilisent des saunas IFL pour leurs vertus amincissantes et raffermissantes et leur action anti-stress

(à titre d'exemple sur Paris 1 forfait de 15 séances de sauna IFL coûte environ 650 €).

Une séance : 30' environ à partir du début de la sudation sans perdre de temps. Utilisable dans toutes les pièces : lire, regarder la TV, un cours audio ou video ou bien se relaxer et écouter de la musique ...



2 MODÈLES

- **modèle Standard :** P70 x L82 x H96
le sauna et sa chaise sont fournis dans un colis valise de 10 kg
- **modèle de Luxe :** P86 x L82 x H105
Plus confortable, indispensable pour personnes d'1,80 m et +
le sauna et sa chaise sont fournis dans un colis valise de 11 kg

COLORIS : Modèle standard Argent, or. Grand Modèle : Argent

Sauna Japonais IFL

Depuis de nombreuses années, la chaleur à infrarouges longs (IFL) est utilisée en médecine au Japon où les premières cabines sauna IFL ont été conçues à des fins médicales en 1967.

A partir de 1979 elles ont été commercialisées et mises à la disposition du grand public.

La chaleur IFL pénètre en profondeur dans le corps et déclenche toute une série de bienfaits :
- régénération et raffermissement des tissus, muscles ;
- sudation abondante qui permet un décrassage en profondeur ;
- stimulation de la circulation sanguine, de la lymphe et du métabolisme.

Après des recherches approfondies sur les IFL dans sa clinique au Japon, le Dr Toshiko Yamazaki a écrit « *La science des thérapies aux infrarouges longs* » non traduit dans lequel elle explique qu'une des raisons pour lesquelles on obtient de bons résultats avec les IFL pour un panel de maladies réside dans leur capacité à purifier le corps des toxines qui sont au cœur de différents problèmes de santé.

Qu'est-ce que les infrarouges longs ?

Toute chaleur est infrarouge - de la chaleur naturelle du soleil, organismes vivants à celle générée par l'électricité (radiateur, cuisson, ...). Les infrarouges ont plusieurs longueurs d'ondes : courtes, moyennes et longues. Le sauna finlandais et le hammam bien qu'ils fonctionnent à chaleur infrarouge n'utilisent pas la gamme bienfaisnte des infrarouges longs.

La chaleur infrarouge du corps humain est proche de 9.6 micromètres, celle de notre sauna à infrarouges longs se situe entre 4 et 20 micromètres avec un pic à 10 micromètres d'où les bienfaits et l'action régénératrice au niveau cellulaire.

Nombreux bienfaits :

Aide à éliminer certains métaux, les déchets organiques et résidus chimiques...

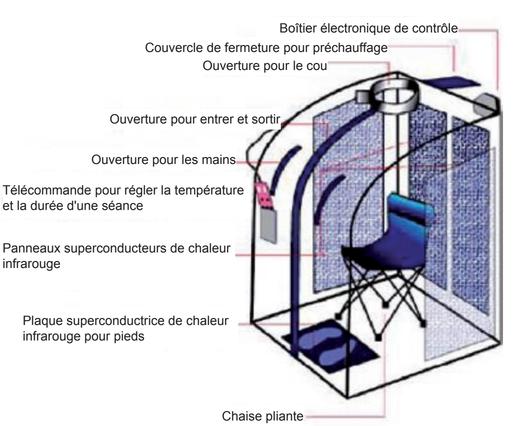
Le rayonnement IFL pénètre jusqu'à 4,5 cm sous la peau et favorise l'élimination de déchets stockés en profondeur et dans les graisses. En outre, sous l'action des IFL les molécules d'eau se dégroupent et libèrent les déchets qu'elles retenaient.

Action destressante : détente, bien-être, meilleure qualité de sommeil

Moins de déchets égale plus de bien-être et une meilleure détente et relaxation.

Améliore la qualité de la peau

Moins de déchets à l'intérieur se reflète à



l'extérieur. Les pores sont lavés, nettoyés, la peau redevient soyeuse et lumineuse et retrouve sa souplesse rapidement.

Améliore la circulation sanguine

Grâce à la dilatation des vaisseaux, au décrassage des fluides et à la défloculation des molécules d'eau, la circulation est facilitée.

Action bénéfique sur la douleur

Le doux rayonnement de la chaleur infrarouge atténue la douleur : articulaire, musculaire, sur les tendons qui s'assouplissent.

Préparation à l'effort sportif et récupération après l'effort

Après un effort physique, une ou deux séances de sauna IFL raccourcit le temps de récupération de l'organisme et facilite l'élimination des courbatures par l'élimination de l'acide lactique.

Aide à mincir tout en raffermissant les tissus

Les IFL font transpirer des glandes qui ne transpirent qu'au cours d'un effort très soutenu tel un marathon ou du sport intensif.

La perte d'eau est bien sûr récupérée en buvant. Mais le pourcentage de gras exsudée avec l'eau de la transpiration n'est pas récupéré si l'alimentation est correcte.

Par exemple, 10 à 20 % de perte en gras. permettent d'éliminer en une séance pour une perte moyenne de 500 g d'eau, 50 à 100 g de gras par séance. En faisant 2 séances par semaine la perte sera d'environ 100 à 200 g par semaine. Il est possible de faire une séance tous les jours si l'alimentation est riche en minéraux (crudités, légumes, riz ou pain complet...).

Avec le sauna IFL, 2 séances par semaine sont nécessaires pour avoir un résultat sur la ligne. Pour éliminer les déchets de l'organisme une seule séance par semaine suffit.

La sueur exsudée avec les IFL est composée de

80-85 % d'eau et 15 à 20 % de graisse et de déchets alors qu'avec un sauna traditionnel la sueur se compose de 97 % d'eau et ne participe pas ou peu à l'amincissement.

Différence avec un sauna traditionnel

La transpiration joue un rôle important dans l'élimination des déchets de l'organisme. Transpirer fait partie de l'hygiène de vie, c'est une des techniques conseillées pour venir à bout de symptômes qui indiquent un déséquilibre acidobasique.

La transpiration a deux sources : celle qui provient des glandes sudoripares que l'on active par la pratique du sport, par le sauna classique. Avec le hammam, un massage est nécessaire pour faire sortir le sébum après une séance.

La composition de la transpiration est très proche de celle de l'urine : chlorure de sodium, acide urique, ammoniac, acides aminés, potassium, créatine, urée, eau...

En revanche, la transpiration émanée lors d'une pratique sportive intense, comme le marathon, provient également de glandes situées en profondeur : sudoripares, sébacées, ...

Cette transpiration est composée de gras, d'acide lactique, acide urique, de traces de métaux lourds emmagasinés par le corps comme le cadmium, le plomb et produits tels la dioxine...

Les substances les plus toxiques se fixent dans le gras de l'organisme. Avec le sauna IFL, l'élimination de déchets et de certains métaux se fait progressivement par les pores de la peau.

Un sauna conventionnel chauffe l'air ambiant qui chauffe la surface de la peau. Les rayons infrarouges longs pénètrent jusqu'à 4 cm sous la peau.

- La température du sauna IFL, de 37° à 50° contre 75-90° pour un sauna classique, est soutenable pour les personnes ayant du mal à supporter le sauna finlandais. Cependant, en cas de pathologies, demander l'avis du médecin traitant.
- La tête reste à l'extérieur ce qui est plus agréable pour ceux qui n'aiment pas être confinés. Le visage reste à l'extérieur et préserve les petits vaisseaux.
- Un sauna conventionnel demande 30 à 90' de préchauffage alors que 10' suffisent avec le sauna japonais. Néanmoins, la température maximum est atteinte au bout de 30', l'action bénéfique des infrarouges longs est immédiate.

Témoignage



"J'ai 61 ans, je me nourris correctement produits Bio, pas de viande, fruits à 11h et 17h... A 50 ans, prise de poids ! Pourquoi ? Mon tour de taille a épaissi de qqs centimètres.

Depuis août, j'utilise 2 fois par semaine le sauna à «IFL». Deux mois après, octobre 2005, je dois m'acheter un nouveau pantalon car je nage littéralement dans celui que je porte.

Je me rends chez mon marchand habituel et oh! surprise de la taille 50 je suis revenu au 46 : constat sur la balance j'ai perdu 8 kilos.

Tout cela sans aucune fatigue et quelle peau douce sur tout le corps ainsi que les pieds.

Un sommeil réparateur, plus d'énergie et le bonheur de ne plus se sentir gras, boudiné et lourd.

Deux amies rencontrées récemment m'ont fait part de ma transformation au niveau du visage et de l'allure générale."

INFORMATIONS

Poids : 6,2 kg (avec emballage et chaise 10 kg ou 11 kg pour le grand)

Chaise pliante : solide et lavable, son tissu laisse passer la chaleur infrarouge.

Matière : sol plastifié
tissu extérieur : aspect satiné
Chaleur générée par des plaques composées de fibres de carbone et de résine qui sont sans danger.

1000 Watts : consommation électrique inférieure à 0.10 € de l'heure.

Garantie : 1 an pour l'unité de chauffage - Garantie étendue à 2 ans en option

ATTENTION : Par mesure d'hygiène, un sauna utilisé même une seule fois ne sera pas repris.

Le sauna et/ou la plaque des pieds peuvent être allumés ou éteints séparément. L'accès à la télécommande par l'ouverture de la main droite permet de changer le réglage (de 1 à 5) à tout moment. Il est recommandé de faire un préchauffage d'une dizaine de minutes.

La séance commence à partir du début de la sudation.

En cas de problèmes de santé, demander à votre médecin traitant si votre état permet le sauna à infrarouges longs.

Contre-indications possibles : hémophilie, grossesse, allaitement. Crise d'angor et crise cardiaque récentes. Si une pathologie même sans contre-indication s'aggrave, arrêtez les séances et consultez votre médecin.

BON DE COMMANDE

PLANÈTE MÉTAMORPHOSE
21 avenue du Onze Novembre 1918
94400 Vitry-sur-Seine
Tél. 01 47 18 75 71
contact@sortir-autrement.com

SAUNA JAPONAIS PLIABLE À INFRAROUGES LONGS 2 TAILLES : STANDARD ET GRAND MODÈLE 3 COULEURS : DORÉ - ARGENTÉ - NOIR PORT 25 € - PORT HOUSSE GRATUIT SI ACHAT SAUNA	Tarifs ajouter port	Couleur entourer la lettre : doré, argenté, noir	Port métropole (autres ports voir p. suivante)	Total ajouter port
Sauna taille standard P70 x L82 x H96	720	D-A	25 €	
Sauna Gd Modèle P86 x L82 x H105 (pers. +1.75m)	820	A	25 €	
Housse de rechange pour sauna standard Housse de rechange pour sauna Grand modèle	80 100	D-A-N	15 € (si seule)	
MATSTONE version 1 et version 2				
Version 1 jus uniquement : ne permet pas de brancher l'extracteur d'huile	350	ivoire	18 €	
Version 2 jus et huile sans accessoire huile : ivoire	350	ivoire	18 €	
Version 2 jus et huile avec accessoire huile : ivoire	470	ivoire	18 €	
Accessoire extracteur d'huile seule pour version 2 uniquement	150	ivoire	10 €	
CHAMPION 2000+ Port 18 € maxi si achat livre et tamis				
Champion 2000+	450		18 €	
Tamis à gros trous pour coulis	12		5 € (si seul)	
Chaufferettes antidouleurs IFL (préciser les lettres entre parenthèses dans la colonne) *Attention : 1 chargeur de batterie, 1 contrôleur et 4 batteries sont indispensables au 1er achat et 2 contrôleurs et 8 batteries pour la ceinture lombale. Compter un seul port pour l'achat de plusieurs chaufferettes : 8 €				
*Turban cervical (TC) - *Bandeau pour yeux (BY) *Poignet (PG)	40 chaque		Un seul port 8 €	
*Nuque (NU) - bras (BR) - *Coude (CD) - *Ceinture ventrale (CV) - *Mollet (ML)	50 chaque		8 €	
*Epaule (EP) - *Cuisse (CS) - *Genoux (GN) - *Cheville (CH)	60 chaque		8 €	
*Ceinture lombale (CL)	70		8 €	
*Chargeur de batterie spécifique au contrîoleur de chaufferette	8		4 € si seul	
*Contrôleur avec lot de 4 piles rechargeables AA	9		4 € si seul	
Manteau IFL 30x39 cm pour animal de petite taille Chargeur et piles spécifiques inclus	70		8 €	
Omnicuiseur infrarouges	A partir du 16/06			
Vitalité 3000 2 personnes	535		35 €	
Vitalité 5000 6 personnes	765		35 €	
Vitalité 5000 10 personnes	798		35 €	
Sortir & Choisir autrement : N° ❑ 1 - ❑ 2 - ❑ 3 - ❑ 4 - ❑ 5 - ❑ 6 - ❑ 7 ❑ 8 - ❑ 9 - ❑ 10 - ❑ 11 - ❑ 12 - ❑ 13 - ❑ 14 - ❑ 15 - ❑ 16 - ❑ 17 ❑ 18 - ❑ 19 : A régler en timbres poste pour moins de 10 €	2 € l'ex		inclus	
Ports différents : Contre-remboursement, Dom, Etranger (voir au verso ou appeler 01 47 18 75 71)				
Ne pas oublier le port				
Mode de paiement (voir p. suivante)				

Les tarifs internet inclus un escompte de 15 euros pour paiement comptant. Si vous souhaitez régler le sauna en 4 chèques ou le Matstone en 2 chèques ajouter 15 euros. Libeller les chèques à l'ordre de Planète Métamorphose datés du jour de la commande (ils seront encaissés à un mois de décalage) à envoyer à l'adresse ci-dessus.

BON DE COMMANDE

PLANÈTE MÉTAMORPHOSE
21 avenue du Onze Novembre 1918
94400 Vitry-sur-Seine
Tél. 01 47 18 75 71
contact@sortir-autrement.com

Adresse de livraison :

Nom:...Prénom:...

Adresse:..

....

C.P. .... Ville .... Pays : ....

Tél. : .... Mobile : .... Email...................................

Code accès .... Etage : .... Porte : ....

Comment nous avez-vous connu ? ❑ Biocontact - ❑ Sortir & Choisir Autrement - ❑ Diet info - ❑ Autres magazines : Lequel ? .... - ❑ Internet - ❑ Un ami - ❑ Autre : ....

Le Mode d'Emploi en français et la facture Sauna sont envoyés séparément par courrier postal.

Envoi des colis postaux et UPS : une fois par semaine.

Nom et adresse de facturation (si différents)

Nom : .... Prénom : ....

Adresse : ....

....

C.P. .... Ville .... Tél. : ....

Mode de règlement autre que par Internet

❑ Par chèque (libellé à l'ordre de Planète Métamorphose)

❑ A la livraison contre-remboursement **POUR LE SAUNA** à régler au livreur : port majoré de 15 € (40 € au lieu de 25 €)

❑ A la livraison contre-remboursement par UPS **POUR LE MATSTONE ET LE CHAMPION 2000 +** à régler à réception au livreur : port 40 € au lieu de 18 €)

Facilités de paiement : par chèques uniquement

Nous contacter 01 47 18 75 71

❑ Omnicuiseur, chaufferettes régler en 1 seule fois (pas de contre-remboursement)

** PORT (emballage et expédition)

Pour l'achat de plusieurs articles les ports les moins chers sont offerts

Par exemple : 1 sauna et 1 matstone : port = 25 € pour les deux au lieu de 43 €

Sauna + Matstone + chaufferette : 25 € au lieu de 51 €

ENVOIS DOM : en colissimo remise avec signature pas de contre-remboursement.

Pour un Sauna port : 76 € - 1 extracteur jus port 50 €

extracteur huile : 76 €

Dans les DOM, les appareils sont en H.T.

Pour connaître le montant des appareils hors-taxe, nous contacter : 01 47 18 75 71.